Fréijoersprogramm / **2015**

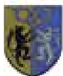


Club Atertdall

zesummen erliewen

Partagez des moments ensemble

Programme de printemps Club Atertdall

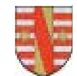

Beckerich


Ell




Rambrouch


Redange-sur-Attert


Viichten


Wahl

croix-rouge
luxembourgeoise

Mënschen hëllefen









Inhaltsverzeichniss / Sommaire


Chantal Back
Direktonsbeauftragte


Carmen Bragard
Sekretariat


Annick Simonet
Animation

NEUES vom Club Atertdall

Die aufmerksamen Leser und Leserinnen werden feststellen, daß wir unser wöchentliches Bewegungs- und Wohlfühlprogramm erweitert haben. Unserem Fitness-Programm haben wir eine Einheit hinzugefügt, welche sowohl draußen als auch drinnen stattfinden kann, von der Klangmassage können Sie jetzt auch abends profitieren und in unserem Relaxationskurs lernen wie Sie am besten entspannen.

An dieser Stelle möchte ich Sie gerne auf unseren jährlichen Empfang hinweisen und Sie herzlich dazu einladen. Im April, dem Eröffnungsmonat des Club Atertdall, nehmen wir uns die Zeit und blicken gemeinsam auf das vergangene Jahr zurück. Jeder ist herzlich willkommen, auch wenn er bis dato noch nicht an unseren Aktivitäten teilgenommen hat. Vielleicht ist gerade diese kleine Feierstunde die Gelegenheit, einmal bei uns vorbeizuschauen. Mehr dazu in diesem Programm auf Seite 19. Wir freuen uns auf Sie.

Der Frühling kündigt sich an und für die kommenden Feiertage wünscht Ihnen das ganze Team des Club Atertdall frohe Ostern und einen guten Start in die Sommerzeit.

NICHT VERGESSEN:

Sie dürfen gerne **gemeinsam mit Ihren Freunden und Bekannten an unserem Programm teilnehmen.** Weiterhin sind wir für jede Ihrer Anregungen offen und bemühen uns Ihren Wünschen so schnell wie möglich nachzukommen. Also: Zögern Sie nicht, melden Sie sich!

Gleichzeitig stehen wir **Ihnen zur Verfügung** bei eventuellen Fragen (Sie suchen eine Mitfahrgelegenheit, Sie brauchen eine Auskunft, Sie suchen eine professionelle Beratung usw.).



Chantal Back
Chargée de Direction



Carmen Bragard
Sécrétariat



Annick Simonet
Animation

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Les lecteurs et lectrices attentives parmi vous l'auront remarqué: notre programme hebdomadaire du sport et mouvement, et de bien-être s'est élargi. Nous avons ajouté à notre offre fitness une unité qui peut se tenir aussi bien à l'air libre qu'en salle; vous pouvez profiter du massage sonore maintenant également en soirée et nous vous offrons la possibilité d'apprendre comment vous détendre au mieux en participant à notre cours de relaxation.

À cette occasion, nous aimerions attirer votre attention à notre réception annuelle, à laquelle vous serez les bienvenus, même si vous n'avez jusqu'à présent jamais participé à nos activités. Peut-être cette petite festivité est le moment à venir faire notre connaissance. Pour de plus amples informations, consultez la page 19 de ce programme. Nous serons heureux de vous accueillir!

Le printemps s'annonce - pour les jours de fête à venir toute l'équipe du Club Atertdall vous souhaite de joyeuses pâques et un bon départ dans l'été.

NE PAS OUBLIER :

Vos amis et connaissances peuvent aussi participer à nos activités. *Nous sommes toujours ouverts à toute suggestion de votre part. Donc :* ***n'hésitez*** *pas, manifestez-vous !*

En même temps, nous sommes à votre disposition en cas de difficultés éventuelles (vous cherchez un moyen de transport, un renseignement ou vous avez besoin d'un conseil professionnel etc.)

INTERNE REGELUNGEN

1. Wir möchten Sie bitten, sich für jede Aktivität während unseren Bürostunden (Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr) anzumelden.

2. Bei Abwesenheit ohne vorherige Abmeldung oder Kursabbruch werden die gesamten Kursgebühren berechnet.

3. Eine Aktivität kann abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erfüllt wurde sowie bei Erkrankung des Kursleiters. Die diesbezüglich anfallenden Kosten werden Ihnen nicht berechnet.

4. Bei Aktivitäten mit körperlicher Anstrengung sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob diese Aktivität für Sie geeignet ist. Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie den/die LeiterIn der Aktivität darüber informieren.

5. Sie können jederzeit von Ihrer Anmeldung einer Aktivität zurücktreten. Entstehen bei dieser Abmeldung allerdings Unkosten für den Club Atertdall, sehen wir uns leider gezwungen Ihnen diese in Rechnung zu stellen.

Achtung: Diese internen Regelungen gelten nur für die Aktivitäten vom Club Atertdall. Für Aktivitäten unserer Partner gelten andere von ihnen selbst festgelegten Regelungen.

RÈGLEMENT INTERNE

1. *Nous vous demandons de bien vouloir procéder à vos inscriptions aux activités pendant nos heures d'ouverture de bureau (du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00).*

2. *Pour des absences non justifiées aux activités ou des abandons de cours, l'intégralité des frais engagés vous sera facturée.*

3. *Une activité peut être annulée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, ainsi que pour cause de maladie du/de la chargé(e) du cours concerné. Les frais y relatifs ne vous seront pas facturés.*

4. *Pour les activités physiques, nous vous conseillons de consulter votre médecin, pour vérifier si cette activité est appropriée à votre état de santé. Le/la chargé(e) de cours devrait idéalement en être informé(e).*

5. *Vous pouvez à tout moment annuler votre inscription à une activité. Si toutefois cette annulation entraînait des frais au Club Atertdall, nous nous verrons dans l'obligation de vous les facturer.*

Attention : Ce règlement interne s'applique uniquement pour les activités du Club Atertdall. Pour les activités de nos partenaires, c'est le règlement en vigueur de l'institution organisatrice qui sera d'application.



FITNESS 50+

Im gut eingerichteten Fitnessraum des Genesungszentrums in Kolpach. Es stehen Geräte für Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining zu Ihrer Verfügung. Wollten Sie schon immer einmal Ihre Form (wieder) in Schwung bringen? Fänden Sie es gut, jemand an Ihrer Seite zu wissen, der sich mit den Geräten auskennt und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann?

Dies ist die Gelegenheit! Außerdem können Sie nach einer Aufwärmphase im Fitnessraum im nebenan liegenden Gymnastiksaal an einem leichten Gymnastikkurs teilnehmen. Ebenfalls unter der Leitung unserer Fitnesstrainerin.

Jeden Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr

Tarif: 77 € / Trimester (11 Kurse)

Fitness 50+ und Fitness Dobaussen-Kombi-Tarif:
147 € / Trimester (2 Kurse gratis)

Wer: Yolande Knaff

FITNESS 50+

Dans la salle de fitness bien équipée du Centre de Convalescence à Colpach. Des machines destinées à entrainer l'endurance, la musculature et la coordination sont à votre disposition. Vous désirez vous remettre en forme ? Vous apprécieriez savoir quelqu'un à vos côtés qui maîtrise les machines et pourrait vous encadrer ?

Voilà l'occasion! Après une phase d'échauffement dans la salle de fitness vous avez l'occasion de participer à un cours de gymnastique douce dans la salle équipée à côté. Ceci également sous l'encadrement de notre coach de fitness.

Tous les jeudis de 17h00 à 18h00

***Tarif :** 77 € / trimestre (11 cours)*

Fitness 50+ et Fitness Dobaussen-Tarif combiné :
147 € / trimestre (2 cours gratuit)

***Qui :** Yolande Knaff*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



FITNESS DOBAUSSEN

Die Muskulatur ist ein Alleskönner: Indem sie unseren Körper bewegt schützt sie Ihn vor Rücken- und Gelenkbeschwerden. Daher sollte sie regelmäßig trainiert werden. Unter der Leitung unserer Fitnesstrainerin beginnen wir mit dem Aufwärmen - bei gutem Wetter im Fitnessparcours des Schloßparks -und gehen danach in den gut eingerichteten Gymnastikraum des Genesungszentrums, wo wir gezielte Übungen durchführen können.

Jeweils Dienstags: **von 16:00 bis 17:00 Uhr**
im Schloßpark und im
Genesungszentrum in Kolpach

Tarif: 84 € / Trimester (12 Kurse)

Fitness 50+ und Fitness Dobaussen-Kombi-Tarif:
147 € / Trimester (2 Kurse gratis)

Wer: Yolande Knaff

FITNESS DOBAUSSEN

La musculature est polyvalente: en faisant bouger notre corps, elle le protège de douleurs au dos et aux articulations. Pour cette raison, il faut l'entrainer de façon régulière. Encadré par notre coach de fitness, nous effectuerons un échauffement - si la météo le permet sur le parcours fitness du château -, ensuite nous passerons à la salle de gym bien équipée du Centre de Convalescence afin de faire des exercices ciblées.

Tous les mardis : ***de 16h00 à 17h00***
au Parc du Château et au
Centre de Convalescence à Colpach

Tarif : *84 € / trimestre (12 cours)*

Fitness 50+ et Fitness Dobaussen-Tarif combiné :
147 € / trimestre (2 cours gratuit)

Qui : *Yolande Knaff*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



PHYSIO-FLOW-YOGA

Physio-Flow-Yoga ist eine physiotherapeutische, ärztlich geprüfte und sportliche Yogaform für alle, die einen Ausgleich suchen. Es vermittelt Freude an der gesunden, fließenden Bewegung, am Zusammenspiel von Kraft, Dehnung und Atmung. Im Zentrum die gesunde, gelenkschonende Bewegung. Dieser Unterricht sensibilisiert für das, was dem Körper gut tut, was aufbaut und heilend wirkt. Physio-Flow-Yoga ist auch geeignet für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine warme Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Jeweils Freitags: **von 9:00 - 10:30 Uhr**
in der Sporthalle in Redingen
(außer in den Schulferien)

Tarif: 63 € / Trimester (9 Kurse)

Wer: Electra Chifari, Diplomsportwissenschaftlerin

PHYSIO-FLOW YOGA

Le Physio-Flow-Yoga est une forme sportive de Yoga physiothérapeutique, médicalement approuvé, pour tous ceux qui recherchent un équilibre. Il apporte la joie des mouvements sains et fluides, de la concomitance entre puissance, étirement et respiration. Les mouvements ménageant les articulations est au cœur de cette méthode. Ce cours sensibilise à ce qui fait du bien au corps, à ce qui remet en forme et à ce qui a un effet de guérison. Physio-Flow-Yoga est aussi adapté aux personnes qui n'ont aucune expérience avec le yoga. Veuillez apporter des vêtements confortables, des chaussettes chaudes et une veste chaude pour la relaxation finale.

Tous les vendredis : ***de 9h00 à 10h30***
au hall omnisports à Redange
(sauf vacances scolaires)

Tarif : *63 € / trimestre (9 cours)*

Qui ? *Electra Chifari, diplômée en sciences sportives*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SITZYOGA

Yoga im Sitzen ist eine Form von Yoga die besonders für Menschen entwickelt wurde, die nicht mehr auf dem Boden bzw. der Matte üben können. Yoga auf dem Stuhl ermöglicht es jedem Menschen sich mit Yoga zu befassen und so seine positiven gesundheitlichen Wirkungen zu erlangen. Die Yogaübungen werden im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten ausgeführt. Unter Einbezug des Atems, dient Sitzyoga dazu die Muskeln weitgehend geschmeidig, die Gelenke beweglich zu halten und die Durchblutung zu fördern.

Auch geeignet für Menschen, die bisher noch keine Yogaerfahrungen haben.

Jeweils Montags: **von 14:00 - 15:00 Uhr**
den 20.04 / 04.05 / 18.05 / 01.06 / 15.06 / 29.06
im Genesungszentrum in Kolpach

Tarif: 7 € / Kurs

Wer: Nicole Bechtold

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est une forme douce de Yoga. Parmi de nombreux types de Yoga disponibles, voici celui que peuvent pratiquer la plupart d'entre nous. Inversions et manœuvres compliquées ne sont pas nécessaires. Le yoga sur chaise offre un soutien de sorte que chaque personne puisse le pratiquer en toute sécurité. Il aide à développer la flexibilité, à réduire le stress et à tonifier les muscles, la circulation du sang et les articulations mobiles tout en nourrissant l'esprit.

Même les gens sans expérience avec le yoga peuvent participer à ces exercices.

Les lundis : ***de 14h00 à 15h00***
le 20.04 / 04.05 / 18.05 / 01.06 / 15.06 / 29.06
au Centre de Convalescence à Colpach

Tarif : *7 € / cours*

Qui : *Nicole Bechtold*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



WASSERGYMNASTIK

In Zusammenarbeit mit dem Schwimmbad Redingen

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind.

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

Nach einer Stunde Wassergymnastik gehen wir zusammen in die Cafeteria des Schwimmbads auf einen Kaffee und einen Croissant.

Jeden Mittwoch: **von 8:45 bis 9:30 Uhr**
im Schwimmbad von Redingen

Tarif: 7 € / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen)

Sie können auch ein **Abonnement** zu 68 € nutzen (9 Kurse bezahlt – 10. Kurs ist gratis, inkl. Kaution von 5 € für den Eintrittsjeton)

COURS D'AQUAGYM

En collaboration avec la piscine de Redange

L'aquagym est particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

Après la séance d'aquagym, retrouvons nous à la cafétéria de la piscine, devant une bonne tasse de café et un croissant.

Tous les mercredis : ***de 8h45 à 9h30***
à la piscine de Redange

Tarif : *7 € / cours (café et croissant sont compris dans le prix).*

Vous pouvez également profiter d'un ***abonnement*** *à 68 € (9 cours payés – le 10ème est gratuit, caution de 5 € pour le jeton d'entrée inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SCHWIMMLERNKURS

In Zusammenarbeit mit dem Schwimmbad Redingen

Diese Anfängerkurse für Erwachsene sind so angepaßt, dass Sie Schritt für Schritt schwimmen lernen. Die Betreuung erfolgt durch einen der professionellen Bademeister des Teams vom Schwimmbad.

Die Gebühr deckt den Eintritt für 2 Stunden ab (inklusive 45 Minuten Kursdauer).

Jeden Montag: **von 16:00 bis 16:45 Uhr**
vom 20. April - 13. Juli
im Schwimmbad von Redingen
(außer in den Schulferien)

Sie können dem Schwimmlernkurs später beitreten. Die Kursgebühr bleibt auch in diesem Fall unverändert, Sie dürfen aber die verpassten Stunden nach Belieben im Schwimmbad verbringen – wenn möglich nur innerhalb des betroffenen Trimesters.

Extra-Tarif Atertdall: 65 € / Trimester + Kaution von 5 € für den Eintrittsjeton - Gesamtbetrag direkt an der Kasse des Schwimmbads zu zahlen

COURS DE NATATION

En collaboration avec la piscine de Redange

Ces cours pour débutants adultes sont particulièrement adaptés pour apprendre à nager pas à pas. L'encadrement se fait par un des maîtres nageurs de l'équipe professionnelle de la piscine.

Le prix comprend une entrée de 2 heures (cours de 45 minutes compris).

Tous les lundis : ***de 16h00 à 16h45***
à partir du 20 avril jusqu'au 13 juillet
à la piscine de Redange
(sauf vacances scolaires)

Vous pouvez rejoindre le cours plus tard. Le prix ne change pas dans ce cas, mais vous pouvez passer les heures ratées à votre convenance dans la piscine – si possible pendant le trimestre concerné.

Tarif particulier Atertdall : *65 € / trimestre + caution de 5 € pour le jeton d'entrée – prix total à payer directement à la caisse de la piscine*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



TÄNZE AUS ALLER WELT

Unter der Schirmherrschaft von der "asbl Thillenvogtei Wahl"

Tanzen als Vermittlung von Lebenslust und Ausdruck der Freude durch musikalisch rythmische Bewegungen. Wir wollen dem Alltag entfliehen und Spannung abauen - bei frohem Zusammensein und Spass. Wir üben Tänze aus aller Welt (aus Griechenland, Russland, Israel, Schottland, dem Balkan ...) und planen gelegentlich Tanzreisen ins nahe Ausland um neue Tänze kennen zu lernen. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz. (Molière)

Jeweils Montags: **von 19:30 bis 21:15 Uhr**
im Festsaal in Buschrodt (Gemeinde Wahl)
(außer in den Schulferien)

Tarif: 5 € / Teilnahme am Abend (an Ort und Stelle zu bezahlen)

DANSES DU MONDE

Sous le patronage de "l'asbl Thillenvogtei Wahl"

La danse comme expression de la joie de vivre, le bien-être à partir de mouvements rythmiques sur des aires de musique du monde entière (danses grecques, russes, de l'Écosse, des Balkans, d'Israël ....). Nous voulons fuire le train-train quotidien, plaisir et amusement sont affichés. Des voyages pour apprendre de nouvelles danses auront lieu occasionnellement. Débutants et avancés sont les bienvenus.

Il n'y a rien qui soit si nécessaire aux hommes que la danse. (Molière)

Tous les lundis : ***de 19h30 à 21h15***
à la salle de fêtes à Buschrodt (commune de Wahl)
(sauf vacances scolaires)

Tarif : *5 € / cours (à payer le soir même sur place)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



WANDERN (10-15 KM)

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten.

Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit am Rahmenprogramm der jeweiligen Veranstaltung teilzunehmen.

Jeweils Samstags: **den 25. April in Hosingen** (Wanderung des Télévie)
den 30. Mai in Diekirch (Militär Marsch)
den 20. Juni in Bourglinster
(International Konschthandwierkerdeeg)

Start: gegen 9:00 Uhr am vereinbarten Treffpunkt

Tarif: 2 € + ggf. Transportkosten (eventuelles Startgeld nicht inbegriffen)

RANDONNEE (10-15KM)

Découvrez l'un ou l'autre endroit inconnu et papotez avec les autres amateurs de la ballade.

Vous pouvez amener des bâtons de Nordic-Walking.

Après la ballade il vous restera du temps pour pouvoir profiter des autres attractions organisées dans le cadre de la manifestation respective.

Les samedis : ***le 25 avril à Hosingen*** *(Marche Télévie)*
le 30 mai à Diekirch *(Marche Militaire)*
le 20 juin à Bourglinster
(International Konschthandwierkerdeeg)

Départ : *vers 9h00 au point de rendez-vous fixé à l'avance*

Tarif : *2 € + frais de transport au besoin (frais d'inscription éventuels non-inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



KLANGMASSAGE UND AUTOGENES TRAINING

Nehmen Sie sich doch einmal Zeit für Entspannung.

Klangschalen werden gezielt auf dem Körper aufgestellt und dort sanft und achtsam zum Klingen gebracht. Die dabei entstehenden Schwingungen werden vom Körper aufgenommen und weitergeleitet. Es entsteht ein Gefühl von Weite und Vertrauen und der Organismus (Mensch) erfährt dort wo Unordnung herrscht, wieder Neuordnung und Harmonie. Lassen Sie sich einfach überraschen, welche entspannende Wirkung die angenehmen Klänge der Klangschalen und die Anwendung des autogenen Trainings auf Ihren Körper haben. Bitte eine Sportmatte, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Jeden 2ten Donnerstag: **von 9:00 bis 10:30 Uhr oder von 18:30 bis 20:00**
am 09.04 / 23.04 / 07.05 / 21.05 / 04.06 / 18.06
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 9 €/ Kurs

Wer: Beate Reinert (Klangmassagepraktiker und Entspannungstrainer)

MASSAGE SONORE ET TRAINING AUTOGÈNE

Prenez le temps pour une relaxation.

Des bocaux sonores sont posés de façon précise sur le corps et – doucement et soigneusement -mis à sonner. Les résonnances ainsi créées seront absorbées et transmises par le corps. Un sentiment d'espace et de confiance se développe, et l'organisme (l'être humain) retrouve harmonie et sérénité où régnait le désordre jusque-là. Laissez-vous surprendre par l'effet relaxant des sons du bol chantant et de l'application du training autogène. Veuillez apporter un tapis de sport, des chaussettes chaudes, une couverture et un coussin.

Tous les 2 jeudis : ***de 9h00 à 10h30 ou de 18h30 à 20h00***
le 09.04 / 23.04 / 07.05 / 21.05 / 04.06 / 18.06
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *9 € / cours*

Qui : *Beate Reinert (practicienne en massage aux sons et relaxation)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



ENTSPANNUNG

Ob nun zum Stress abauen oder vorbeugen: das Sich Entspannen Können nimmt in unserer Gesellschaft einen immer grösseren Stellenwert ein.

Anhand von Atem- und Dehunungsübungen ermöglicht es Ihnen dieser Kurs, Ihre Sorgen zu vergessen, wieder zur Ruhe zu kommen, Ihren Körper zu revitalisieren, Ihre Stimmung zu verbessern ...

Die angewandten Techniken sind gleichermassen für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

Jeweils Mittwochs: **von 14:30 bis 15:30 Uhr**
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 7 € / Kurs

Wer: Annick Simonet, qualifizierte Yogalehrerin

RELAXATION

Que ce soit pour récupérer ou pour prévenir toute forme de stress, la relaxation devient de plus en plus importante dans notre société.

Ce cours vous permet de retrouver du calme, de revitaliser votre corps, améliorer votre humeur ... par des exercices de respirations, d`étirements...

Ces techniques ne font aucune distinction d'âge et collent parfaitement aux besoins et préoccupations de tous et toutes.

Tous les mercredis : ***de 14h30 à 15h30***
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *7 € / cours*

Qui : *Annick Simonet, instructrice qualifiée en yoga*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SCHÖNHEITSBERATUNG

Verbringen Sie mit uns einen Schönheits-Nachmittag.

Die Kursleiterin wird Sie fachmännisch beraten und Ihnen Tipps und Tricks zeigen, wie Sie sich einfach und gekonnt schminken können, um so Ihre Vorzüge hervorzuheben. Außerdem wird sie Ihnen Ratschläge passend zu Ihrem Hauttyp geben.

Als „schöner" Abschluß wird Marina Sie schminken wenn Sie es wünschen.

Am Samstag, den 11. April von 14:00 bis 17:00 Uhr im Clubhaus in Kolpach.

Tarif: 6 € + ggf. Transportkosten

Wer: Marina Pires-Téodoro

SEANCE BEAUTE

Venez passer une après-midi beauté.

Vous serez conseillé par une passionnée de la beauté, qui vous donnera des trucs et astuces pour vous mettre en valeur. Vous recevrez également des conseils concernant votre type de peau.

Et pour finir en « beauté », Marina vous maquillera si vous le désirez.

Le samedi, 11 avril de 14h00 à 17h00 au Clubhaus à Colpach.

***Tarif :** 6 € + frais de transport au besoin*

***Qui :** Marina Pires-Téodoro*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



EMPFANG DES CLUB ATERTDALL



Club Atertdall
zesummen erliewen

Wir laden Sie herzlich zum alljährlichen Empfang des Club Atertdall ein.

Seien Sie bei unserem kleinen Jahresrückblick dabei! Natürlich werden wir die Gelegenheit nutzen und Ihnen einige Werke aus dem gemeinsamen Schaffen des Club Atertdall zeigen.

Jedes Jahr lädt eine andere unserer Partnergemeinden ein und stiftet Ehrenwein und Schnittchen. An dieser Stelle bereits ein kleines Dankeschön an die Gemeinde Wahl.

Am Samstag, den 18. April von 15:00 bis 18:00 Uhr im Festsaal in Grevels.

Haben sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

Bis spätestens den 8. April anmelden !!!

RECEPTION DU CLUB ATERTDALL

Nous vous invitons cordialement la réception annuelle du Club Atertdall.

Accompagnez-nous pour passer revue l'année passée! Bien entendu, nous profiterons de l'occasion pour vous présenter quelques oeuvres réalisées lors des activités du Club Atertdall.

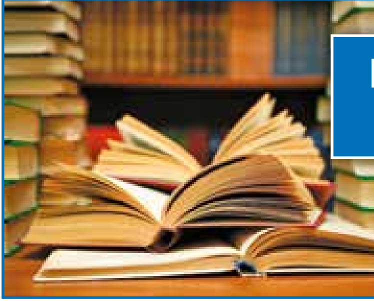
Chaque année, une autre de nos communes partenaires invite et nous offre vin d'honneur et amuses-bouches. D'ores et déjà un petit merci à la commune de Wahl.

Le samedi, 18 avril de 15h00 à 18h00 à la salle de fête à Grevels.

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Inscrivez-vous au plus tard le 8 avril !!!

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



BIBLIOTHEK UND BÜCHERTAUSCH

Nehmen Sie sich Zeit für ein gutes Buch.

Verbringen Sie den Nachmittag bei uns um zu schmökern und sich mit anderen Leseratten auszutauschen. Natürlich können Sie sich auch kostenlos Bücher ausleihen. Profitieren Sie auch von der gleichzeitig stattfindenden Aktivität „an der Stuff", um in geselliger Runde andere Menschen kennenzulernen, zu plaudern und runden Sie Ihren Büchernachmittag mit einer Tasse Kaffee und einem Stück Torte ab.

Jeweils Freitags: **von 14:00 bis 16:30 Uhr**
den 03.04 / 17.04 / 08.05 / 22.05 / 05.06 / 19.06
im Clubhaus in Kolpach

Wenn Sie möchten, können Sie auch gerne Montags bis Freitags von 08:00 – 12:00 Uhr in unserer Bibliothek vorbeischauen. Bitte rufen Sie unbedingt vorher an, um sich zu vergewissern, daß unser Büro besetzt ist.

BIBLIOTHÈQUE ET TROC DE LIVRES

Prenez le temps pour lire un bon livre.

Passez votre après-midi chez nous à bouquiner et vous échanger avec d'autres amateurs de lecture. Naturellement, vous pourrez également emprunter des livres gratuitement. Profitez aussi de l'activité « an der Stuff » offerte en même temps pour faire connaissance d'autres gens, papoter et terminer votre après-midi de lecture en bonne compagnie avec une tasse de café et un morceau de tarte.

Les vendredis : ***de 14h00 à 16h30***
le 03.04 / 17.04 / 08.05 / 22.05 / 05.06 / 19.06
au Clubhaus à Colpach

Si vous voulez, vous pouvez aussi passer du lundi au vendredi de 08h00 – 12h00 dans notre bibliothèque. Svp, passez un coup de fil avant de venir afin de vous assurer que notre bureau est bien occupé.

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



AN DER STUFF

Verbringen Sie den Nachmittag in der entspannten Atmosphäre einer geselligen Runde „An der Stuff“!

Vielleicht bietet sich die Gelegenheit ein Spiel zu spielen oder bei schönem Wetter eine Runde durch den Park zu spazieren. Eventuell möchten Sie gerne ein Buch aus unserer Bibliothek lesen, in kleinen Runden verschiedene Themen diskutieren oder einfach nur plaudern.

Jeweils Freitags: **von 14:00 bis 16:30 Uhr**
den 03.04 / 17.04 / 08.05 / 22.05 / 05.06 / 19.06
im Clubhaus in Kolpach

AN DER STUFF

Passez l’après-midi dans l’ambiance agréable d’une ronde sympathique « An der Stuff »!

Vous aurez peut-être l’occasion de faire un jeu, ou un tour dans le parc, s’il fait beau. Éventuellement vous voudrez lire un livre de notre bibliothèque, ou discuter des thèmes spécifiques en petits groupes, ou encore simplement papoter.

Les vendredis : ***de 14h00 à 16h30***
le 03.04 / 17.04 / 08.05 / 22.05 / 05.06 / 19.06
au Clubhaus à Colpach

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



GRILLSTUFF

In Zusammenarbeit mit der Pflegeantenne Nagem

Verbringen Sie zusammen mit Ihren Freunden und uns einen geselligen Nachmittag beim Grillfest, welches neben der Manege im Schloßpark des Genesungszentrums in Kolpach stattfindet.

Am Freitag, den 3. Juli um 12:00 Uhr in Kolpach

Tarif: 20 €

GRILLSTUFF

En collaboration avec l'antenne de soins de Nagem

Passez un après-midi convivial ensemble avec vos amis et nous à l'occasion du barbecue organisé près du manège au site du Centre de Convalescence à Colpach.

Le vendredi, 3 juillet à 12h00 à Colpach

***Tarif :** 20 €*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00

PROGRAMME / *PROGRAMM*

APRIL / AVRIL 2015		
Mi	1	Aquagym Redange-Entspannung
Do	2	Fitness 50+
Fr	3	Physioflowyoga-Bibliothek und Büchertausch-An der Stuff
Sa	4	
So	5	Ostern / Pâques
Mo	6	Ostermontag / Lundi de Pâques
Di	7	Fitness dobaussen
Mi	8	Aquagym Redange-Entspannung
Do	9	Fitness 50+ - Klangmassage-Les jardins de Versailles
Fr	10	
Sa	11	Schönheitsnachmittag
So	12	
Mo	13	Pastellkurs
Di	14	Fitness dobaussen
Mi	15	Aquagym Redange-Entspannung-Kegelnachmittag
Do	16	Finess 50+ - Shopping
Fr	17	Bibliothek und Büchertausch-An der Stuff
Sa	18	Empfang des Club Atertdall
So	19	
Mo	20	Sitzyoga-Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	21	Fitness dobaussen
Mi	22	Aquagym Redange-Entspannung-Halstuch aus Seide
Do	23	Fitness 50+ - Klangmassage-Handykurs
Fr	24	Physioflowyoga
Sa	25	Wandern (Télévie Hosingen)
So	26	Gemeinsam statt einsam
Mo	27	Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	28	Fitness dobaussen
Mi	29	Aquagym Redange-Entspannung-Halstuch aus Seide
Do	30	Fitness 50+ - Bastogne New War Museum

MAI / MAI 2015		
Fr	1	Tag der Arbeit / Fête du Travail
Sa	2	
So	3	
Mo	4	Sitzyoga-Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	5	Fitness dobaussen
Mi	6	Aquagym Redange-Entspannung-Halstuch aus Seide
Do	7	Fitness 50+ - Klangmassage
Fr	8	Physioflowyoga-Bibliothek und Büchertausch-An der Stuff-Maastricht
Sa	9	
So	10	Gemeinsam statt einsam-Festival des Fanfares
Mo	11	Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	12	Fitness dobaussen-Besichtigung des HPPA
Mi	13	Aquagym Redange-Entspannung-Kegelnachmittag
Do	14	Christi Himmelfahrt / Ascension
Fr	15	Physioflowyoga
Sa	16	
So	17	
Mo	18	Sitzyoga-Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	19	Fitness dobaussen-Spillnomëtten am HPPA
Mi	20	Aquagym Redange-Entspannung
Do	21	Fitness 50+ - Klangmassage-Handykurs
Fr	22	Physioflowyoga-Bibliothek und Büchertausch-An der Stuff
Sa	23	
So	24	Pfingsten / Pentecôte
Mo	25	Pfingstmontag / Lundi de Pentecôte
Di	26	Fitness dobaussen
Mi	27	Aquagym Redange-Entspannung
Do	28	Fitness 50+ -Shopping
Fr	29	
Sa	30	Wandern (Marche de l'Armée-Diekirch)
So	31	

JUNI / JUIN 2015		
Mo	1	Sitzyoga-Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	2	Fitness dobaussen
Mi	3	Aquagym Redange-Entspannung-Kegelnachmittag
Do	4	Fitness 50+ - Klangmassage
Fr	5	Physioflowyoga-Bibliothek und Büchertausch-An der Stuff
Sa	6	
So	7	
Mo	8	Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	9	Fitness dobaussen
Mi	10	Aquagym Redange-Entspannung-Spielenachmittag
Do	11	Fitness 50+
Fr	12	Physioflowyoga-Château des Lumières et Lunéville
Sa	13	
So	14	Fonds-de-Gras
Mo	15	Sitzyoga-Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	16	Fitness dobaussen-Spillnomëtten am HPPA
Mi	17	Aquagym Redange-Entspannung
Do	18	Fitness 50+ -Klangmassage-Schmit Happens
Fr	19	Physioflowyoga-Bibliothek und Büchertausch - An der Stuff-Senior Driver's Day
Sa	20	Wandern (International Konschthandwierkerdeeg-Bourglinster)
So	21	
Mo	22	Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	23	Nationalfeiertag / Fête Nationale
Mi	24	Aquagym Redange-Entspannung-Kegelnachmittag
Do	25	Fitness 50+ - Handykurs
Fr	26	Physioflowyoga
Sa	27	
So	28	Offizielle Einweihung Mehrgenerationenplatz
Mo	29	Sitzyoga-Schwimmlernkurs-Tänze aus aller Welt-Pastellkurs
Di	30	Fitness dobaussen

KONTAKT / *CONTACT*



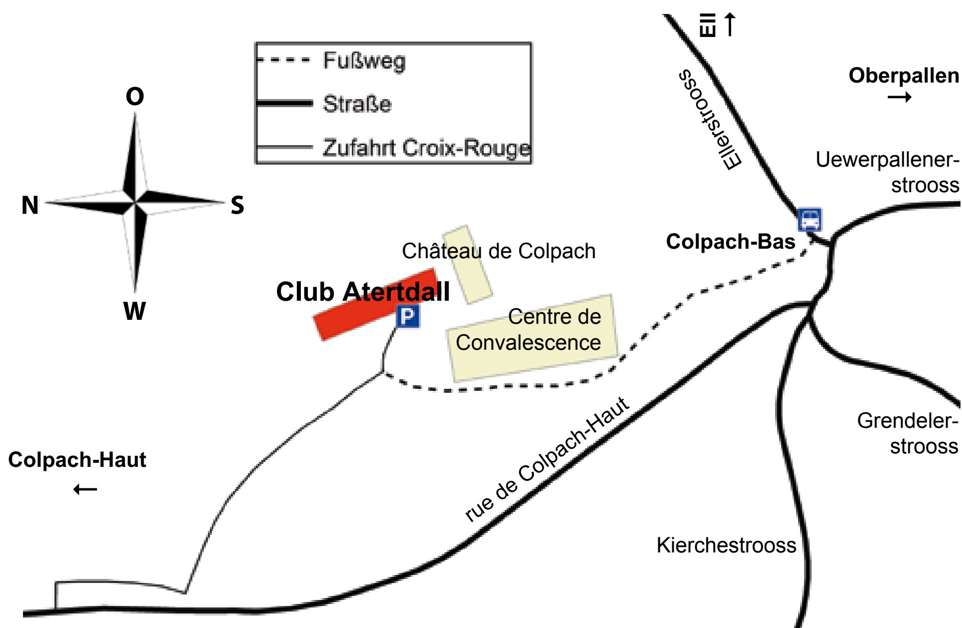
Sie können Ihren Club Atertdall erreichen
Vous pourrez nous joindre

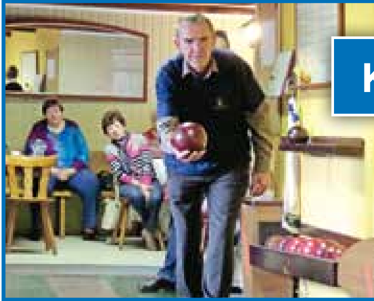
Montags - Freitags / *Lundi - Vendredi*
von / *de* 8h00 - 12h00

unter der Telefonnummer / *au numéro* **27 55 33 70**

Unsere Adresse / *notre adresse*
Club Atertdall 1, Ellerstrooss L-8527 COLPACH-BAS

E-Mail: club-atertdall@croix-rouge.lu





KEGELN SPIELEN

Erinnern Sie sich noch an Ihre letzte Partie? Sie lieben dieses Spiel, aber leider fehlen Ihnen ein paar Mitspieler? Melden Sie sich bei uns und verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde.

Natürlich darf die typische Mahlzeit dazu nicht fehlen. Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz dem Kegeln.

Jeweils Mittwochs: **von 12:00 bis 17:00 Uhr**
am 15.04, am 13.05, am 03.06 und am 24.06
in Hostert im Café „Chez Pascoal“

Tarif: 5 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

JEU DE QUILLES

Combien de temps depuis votre dernière partie? Vous êtes amateurs du jeu, mais il vous manque des participants? Alors soyez les bienvenus et passez une après-midi conviviale avec nous.

Bien entendu, nous commencerons par un repas typique. Et ce sera par après que nous nous réjouirons au jeu de quilles.

Les mercredis : ***de 12h00 à 17h00***
le 15.04, le 13.05, le 03.06 et le 24.06
à Hostert au Café « Chez Pascoal »

Tarif : *5 € (repas et boissons non-inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SPIELENACHMITTAG

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Mittagsstunden in geselliger Runde. Warum nicht bei einer Partie Rummy, Mensch ärgere dich nicht, Miilchen …? Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz den Gesellschaftsspielen.

Wenn Sie gerne „Konter a Matt“ spielen, ist dies auch das Richtige für Sie – Mitspieler sind immer gesucht.

Wenn Sie beim gemeinsamen Mittagessen nicht dabei sein können, dürfen Sie auch gerne um 14:00 Uhr zu unserer Runde hinzustoßen.

Jeweils Mittwochs: **von 12:00 bis 17:00 Uhr**
den 22.04 / 10.06
im „Café du Château” in Oberkolpach

Tarif: 2 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen)

APRÈS-MIDI DE JEUX

Et si pour changer vous passeriez l’après-midi en compagnie conviviale. Pourquoi pas en faisant une partie de cartes, jeu des petits chevaux, Miilchen… Nous commencerons par un repas et nous réjouirons après des jeux de société.

Si vous aimez bien jouer à « Konter a Matt », vous êtes au bon endroit– le groupe est toujours à la recherche de joueurs.

Si vous ne pouvez pas participer au repas commun, vous pouvez vous mettre de la partie à 14h00.

Les mercredis : ***de 12h00 à 17h00***
le 22.04 / 10.06
au « Café du Château » à Colpach-Haut

Tarif : *2 € (dîner et boissons non-inclus)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SPILLNOMËTTEN AM HPPA

Wie wäre es zur Abwechslung mit einem Spielenachmittag im HPPA Redingen. Wir treffen uns dort mit weiteren Spieleliebhabern aus dem Haus und verbringen den Nachmittag gemeinsam. Bei gutem Wetter besteht sogar die Möglichkeit, draußen im Park zu spielen. Nach der Aktivität werden uns eine Kalte Platte oder belegte Brötchen angeboten und wer möchte, kann im Anschluß den Abend im gemütlichen „Café wéi fréier“ ausklingen lassen.

Also, an alle Spieleliebhaber – machen Sie mit bei Miilchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht oder Konter a Matt.

Jeweils Dienstags: **von 15:00 - 17:30 Uhr**
am 19. Mai und am 16. Juni

Tarif: hängt vom Preis des Abendessens ab

APRÈS-MIDI DE JEUX DE SOCIÉTÉ AU HPPA

Pour changer, nous nous donnons rendez-vous au HPPA à Redange pour passer l'après-midi ensemble avec les amateurs de jeux de la maison. Par de beau temps, on pourra même faire nos jeux dans le parc. Après, un plat froid ou des sandwichs nous seront proposés. Celui qui voudra pourra ensuite passer la soirée au « Café wéi fréier ».

Donc, avis aux mordus de jeux de société – rejoignez-nous pour une partie de Miilchen, Rummy, Uno, Mensch Ärgere Dich Nicht ou Konter a Matt.

Les mardis : ***de 15h00 à 17h30***
le 19 mai et le 16 juin

Tarif : *à définir selon le prix du plat proposé*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SONNTAGS GEMEINSAM STATT EINSAM

Fühlen Sie sich sonntags oft alleine zuhause und würden lieber in gemütlichem Beisammensein zu Mittag zu essen? Dann verbringen Sie mit uns einen angenehmen Sonntag!

Wir wollen um 12 Uhr mit einem Mittagessen in einem Restaurant beginnen und anschließend den Mittag gemeinsam ausklingen lassen. Sei es bei einem gemütlichen Spaziergang, beim Stöbern in einem Einkaufszentrum... Dies entscheiden wir je nachdem wie das Wetter ist und wozu Sie Lust haben.

Jeweils Sonntags: **von 10:00 bis 17:00 Uhr**
am 26. April und am 10. Mai
am 14. Juni (diese Aktivität wird ersetzt durch die Aktivität Seite 37)

Tarif : 4 € (Essen und Getränke nicht inbegriffen) + ggf. Transportkosten

LE DIMANCHE MIEUX VAUT ENSEMBLE QUE TOUT SEUL

On se sent souvent seul le dimanche.

Pour cette raison nous vous invitons à déjeuner ensemble avec nous dans un restaurant. Pour terminer l'après-midi, nous pourrions faire une promenade, flâner dans des magasins d'un centre commercial,... Le programme exact de l'après-midi sera établi en fonction de vos envies et des conditions météorologiques.

Les dimanches : ***de 10h00 à 17h00***
le 26 avril et le 10 mai
le 14 juin *(cette activité est remplacée par l'activité à la page 37)*

Tarif : *4 € (repas et boissons non-inclus) + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SHOPPING

An unseren Shopping-Tagen haben Sie die Möglichkeit mit uns, in einer kleinen Gruppe, in einem Einkaufszentrum auf Schnäppchenjagd zu gehen. Nutzen Sie die Gelegenheit unter Gleichgesinnten nach Kleidern oder Sonstigem zu stöbern, hier und da einen Tipp zu erhalten und profitieren Sie von unserer Begleitung um sich beraten zu lassen und Ihnen bei Ihrer Suche behilflich zu sein.

Gegen 10:30 Uhr Ankunft im Einkaufszentrum, gemeinsames Mittagessen und Abfahrt gegen 16:30 Uhr.

Jeweils Donnerstags: am 16. April und am 28. Mai
in der Belle Etoile in Bertringen

Tarif: 5 € + ggf. Transportkosten

SHOPPING

Nos journées «shopping» vous donnent la possibilité de faire avec nous de bonnes affaires dans des centres commerciaux et ce en petit groupe. Profitez de l'occasion pour traquer vêtements ou autres articles, échanger des astuces et profiter de notre accompagnement pour recevoir des conseils et pour vous aider dans votre recherche.

Arrivée vers 10h30 à la grande surface, repas de midi en groupe et départ vers 16h30.

Les jeudis : le 16 avril et le 28 mai
à la Belle Etoile à Bertrange

***Tarif :** 5 € + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



KLEIDERKAUF MAL ANDERS!

Exklusiv für unsere Damen.

Begleiten Sie uns ins Damenmodengeschäft „Textiles Meyer“ nach Bonnevoie. Profitieren Sie von deren langjähriger Erfahrung in der Beratung anderer Club Seniors. Für jeden Geschmack, klassisch oder modern, und für jede Größe, 36-52, ist etwas dabei. Das Haus „Textiles Meyer“ wird sich einen Vormittag lang ganz unserem Club widmen und uns bestmöglich beim Kleiderkauf beraten. Falls Sie die erstandenen Kleider ändern oder anpassen lassen möchten, ist auch dies möglich. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt - ein kleines Bistrot im Geschäft lädt ein sich zu setzen und etwas zu trinken. Außerdem können wir von den reduzierten Preisen des Sommerschlußverkauf profitieren.

Im Anschluß werden wir gemeinsam zu Mittag essen und den Nachmittag nutzen um durch die Fußgängerzone unserer Hauptstadt zu flanieren.

Am Donnerstag, den 2. Juli

Tarif: 5 € + ggf. Transportkosten

LE SHOPPING VÊTEMENTS DIFFÉRENT!

Réservé aux dames.

Accompagnez-nous chez « Textiles Meyer », magasin de mode pour dames situé à Bonnevoie. Profitez de leurs expériences acquises par des années de conseil d’autres Club Seniors. Il y en a pour tous les goûts, classique ou moderne, de la taille 36 à 52. Le personnel de la maison « Textiles Meyer » consacrera toute la matinée à nous assister au mieux à nos achats vestimentaires. Il est également possible de les faire modifier en fonction de vos souhaits. Un petit bistrot dans le magasin même est à votre disposition pour vous restaurer. Comme c’est le moment des soldes de fin d’été, il y aura sûrement de bonnes affaires en fonction.

Après un repas de midi commun nous aurons l’après-midi pour flâner dans la zone piétonne de notre capitale.

Le jeudi, 2 juillet

***Tarif :** 5 € + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



MEHRGENERATIONENPLATZ REDANGE

Offizielle Einweihungsfeier - ein Volksfest

Unter der Leitung des RBS-Center fir Altersfroen und mit der Unterstützung der Gemeinde Redingen und dem Leader wurde gemeinsam mit verschiedenen lokalen Vereinen und dem HPPA ein „Mehrgenerationenplatz“ geschaffen. Wie der Name schon sagt, richtet sich dieser Ort an mehrere Generationen zugleich und bietet die Möglichkeit, sich auf angenehme Art und Weise ungezwungen zu begegnen. Für jedes Spielerherz ist etwas dabei, Entdecker kommen auch auf ihre Kosten und an gemütliche Plätzchen zum Verweilen wurde ebenfalls gedacht. Im Rahmen eines Volksfestes wird dieser Platz nun offiziell seiner Bestimmung übergeben und Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Und seien Sie gespannt, denn die eine oder andere Überraschung ist bestimmt dabei!

Am Sonntag, den 28. Juni um 14:00 Uhr im HPPA auf dem Mehrgenerationenplatz

Geben Sie uns bescheid, falls Sie eine Transportmöglichkeit benötigen.

PLACE INTERGÉNÉRATIONNELLE REDANGE

Inauguration officielle – une fête populaire

Sous les auspices du RBS-Center fir Altersfroen, et avec le support de la commune de Redange et du groupe Leader a été créée, en collaboration avec différentes associations locales ainsi que le HPPA, une place intergénérationnelle. Comme le nom laisse supposer, cet endroit est dédié en même temps à des personnes de plusieurs générations, et leur offre, de façon agréable, une possibilité décontractée de se retrouver ensemble. Il y'en a autant pour les amateurs de jeux que pour les petits et grands explorateurs, sans oublier des endroits confortables où on peut s'installer tranquillement pour passer du temps. Dans le cadre d'une fête populaire, à laquelle vous êtes les bienvenus, cette place sera inaugurée de façon officielle.

Soyez assurés, l'une ou l'autre surprise vous attend!

Le dimanche, 28 juin à 14h00 au HPPA sur la place intergénérationnelle

Prévenez-nous s'il vous faut un moyen de transport.

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



BASTOGNE NEW WAR MUSEUM

Besichtigen Sie mit uns diesen Ort des Gedenkens an den 2ten Weltkrieg. Auf moderne und interaktive Art und Weise werden hier Ursachen, Ereignisse und Konsequenzen des 2ten Weltkrieges dargestellt, mit Schwerpunkt auf die Auswirkungen der Ardennenschlacht. Nach der Besichtigung können wir gemeinsam im Zentrum von Bastogne zu Mittag essen, und am Nachmittag nehmen wir uns Zeit zum Shoppen.

Wir weisen Sie daraufhin, daß eine weitere Ausstellung des Museums „From Texas to Bastogne, Texas Aggies go To War“ dort selbst zu besichtigen ist – Interessenten erhalten gerne die nötigen Details auf der Hinfahrt.

Am Donnerstag, den 30. April

Abfahrt: gegen 7:45 Uhr

Tarif: 35 € (Busfahrt + Eintritt Museum)

BASTOGNE NEW WAR MUSEUM

Venez visiter ce lieu de mémoire unique consacré à la seconde guerre mondiale. Il vous propose une remise en contexte moderne et interactive des causes, évènements et conséquences de la seconde guerre mondiale, à travers le prisme de la bataille des Ardennes. A la suite de la visite nous prendrons un repas chaud dans le centre de Bastogne puis nous vous proposons de profiter de votre après-midi pour faire un peu de shopping.

Sachez qu'une autre exposition du musée sous la dénomination « From Texas to Bastogne, Texas Aggies Go To War » peut être visitée au même endroit – les amateurs auront les détails au cours de l'aller.

Le jeudi, 30 avril

Départ : *vers 7h45*

Tarif : *35 € (Trajet en bus + entrée musée)*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



MARKT VON MAASTRICHT

Jeden Freitag findet in Maastricht, in der ältesten Stadt Hollands, ein großer Markt statt. Die Preise sind interessant und die Waren von guter Qualität.

Der Markt erstreckt sich rund um das Gemeindehaus von Maastricht.

Je nach Möglichkeit, hällt der Bus ungefähr 100 Meter vom Markt entfernt. Mit dem Busfahrer machen wir einen Termin aus um zwischendurch Ihre Einkäufe im Bus ablegen zu können. So können Sie Ihre restliche Zeit in Maastricht mit freien Händen genießen.

Am Freitag, den 8. Mai

Abfahrt: gegen 7:30 Uhr

Tarif: 30 €

MARCHÉ DE MAASTRICHT

Chaque vendredi c'est le marché à Maastricht, la ville la plus ancienne d' Hollande. Les prix sont intéressants et les produits de bonne qualité.

Le marché se tient tout autour de la maison communale de Maastricht.

Selon les possibilités, le bus s'arrêtera à une centaine de mètres du marché. On se donnera rendez-vous avec le chauffeur pour pouvoir déposer les achats dans le bus afin de profiter du reste du temps les mains libres.

Le vendredi, 8 mai

***Départ :** vers 7h30*

***Tarif :** 30 €*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



PROMENADE CULTURELLE EN LORRAINE

Visite guidée du Château des Lumières et de la ville de Lunéville

Découvrons le Château des Lumières et son histoire : La vie des derniers Ducs de Lorraine témoigne encore largement des fastes déployés, il y a trois siècles, par une cour brillante. Si les flammes ont douloureusement meurtri les pierres, l`incendie de 2003 a épargné l`esprit des lieux.

Vers 12h30 nous prendrons le repas à proximité du château. A l'issue du repas, nous continuerons notre visite au centre ville et découvrirons sa richesse historique. La visite se termine vers 17h, ensuite nous reprendrons le bus pour revenir.

Tout au long de la journée les visites se feront par l'accompagnement d'un guide expérimenté en langue française.

Le vendredi, 12 juin

Départ : *vers 6h45*

Tarif : *48 € (trajet en bus + visite guidée)*

MITTEILUNG AN UNSERE DEUTSCHSPRACHIGEN LESER

Um voll und ganz auf Ihre Kosten zu kommen, ist eine gute Kenntnis der französischen Sprache unabdinglich.

Am Freitag, den 12. Juni

Abfahrt: gegen 6:45 Uhr

Tarif: 48 € (Busfahrt + Besichtigung)

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



FOND-DE-GRAS DAMPFLOK 1900

Verbringen Sie mit uns einen angenehmen Tag bei einer Besichtigung eines Kulturerbes der Eisenbahn.

Um 10.00 Uhr beginnt die geführte Besichtigung der Anlage des Fond-de-Gras. Danach werden wir gemeinsam im Café-Restaurant „Bei der Giedel“ zu Mittag essen und anschließend um 15:30 Uhr in 1ter Klasse hautnah eine Reise in die Vergangenheit erleben, im Rhythmus der Zugpfeife und des Zischens der Dampflok von 1900.

Am Sonntag, den 14. Juni

Tarif: 21 € + ggf. Transportkosten

FOND-DE-GRAS TRAIN VAPEUR 1900

Nous vous proposons une journée agréable à la visite d`un patrimoine ferroviaire.

À notre arrivée vers 10h, un guide nous fera visiter le site du Fond-de-Gras. Ensuite nous prendrons un bon repas au café-restaurant « Bei der Giedel ». À l`issue du repas vers 15h30, nous partirons pour un véritable voyage dans le temps, en compartiment 1er classe, au rythme des coups de sifflet et des volutes de vapeur, avec le train à vapeur de 1900.

Le dimanche, 14 juin

***Tarif :** 21 € + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



REISE NACH MALLORCA

In Zusammenarbeit mit dem Club Senior Muselheem

Erleben Sie mit uns und unseren Freunden vom Muselheem eine Woche Mallorca im Herbst. Im 4 Sterne Hotel „Hipotel Flamenco“ in Cala Millor, Halbpension und Flug mit der Luxair. 7 Tage Spanien, Sonne, Strand und Meer, vollgepackt mit einem abwechslungsreichen Programm an individuellen Ausflügen auf der Insel. Die Teilnahme am Programm ist natürlich jedem freigestellt und auf Anfrage ist das Programm ab jetzt in unserem Club erhältlich.

Zögern Sie nicht, fragen Sie weitere Details bei uns im Club.

Vom 20. September bis zum 27. September

Tarif: 1.199 € - Doppelzimmer, Halbpension, Flug, Transfer, Ausflüge lt. Ausschreibung, Reiseversicherung, Begleitung durch Club Senior. Einzelzimmerzuschlag 182 €

Aus organisatorischen Gründen, unbedingt bis zum 15. April anmelden !!!

VOYAGES EN MAJORQUE

En collaboration avec le Club Senior Muselheem

Savourez une semaine d’automne majorquin, ensemble avec nos amis du Muselheem. À l’hôtel 4 étoiles „Hipotel Flamenco“ situé à Cala Millor, demi pension, vol Luxair.

7 jours d‘espagne, soleil, plage et mer, remplis d’un programme varié d’excursions individuelles sur l’île, auquel la participation est facultative et dont le programme détaillé est disponible au club dès maintenent. N’hésitez pas à le demander.

Du 20 septembre au 27 septembre

Tarif : *1.199 € - chambre double, demi-pension, vol, transfert, excursions selon programme, assurance voyage, accompagnement par le Club Senior. Supplément pour chambre simple 182 €*

Pour des raisons organisationnelles, veuillez absolument vous inscrire au plus tard pour le 15 avril !!!

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



BESICHTIGUNG DES HPPA

Möchten Sie mehr über das Home pour Personnes Âgées in Redingen erfahren, sei es für Sie selbst oder Ihre Angehörigen? Dann begleiten Sie uns und gewinnen Sie einen Einblick in diese Einrichtung.

In ungezwungener Atmosphäre dürfen Sie sich verschiedene Räumlichkeiten ansehen und erhalten Informationen darüber, wie das HPPA funktioniert und welche Angebote zur Verfügung stehen. Natürlich werden Ihnen auch einige Formalitäten erklärt, wie z. B. vorzeitiges Einschreiben, Handhabung der Wartelisten, Kostenverteilung usw. Der Direktor, Christian Ensch, beantwortet gerne all Ihre Fragen und freut sich auf Ihren Besuch.

Am Dienstag, den 12. Mai von 15:00 bis 17:00 Uhr

Geben Sie uns bescheid, falls Sie eine Transportmöglichkeit benötigen.

VISITE GUIDÉE DU HPPA

Vous aimeriez en savoir plus à propos du Home pour Personnes Âgées à Redange, que ce soit pour vous-même ou vos proches? Alors accompagnez-nous pour regarder de près cette institution.

Dans une atmosphère décontractée, vous pourrez visiter l'endroit et reçevoir des informations concernant le fonctionnement et les différentes formules offertes. Bien entendu, on vous expliquera également certaines formalités comme p. ex. la pré-inscription, le traitement des listes d'attente, la distribution des coûts etc. Le directeur, M. Christian Ensch, se réjouit d'avance de votre visite et se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions.

Le mardi, 12 mai de 15h00 à 17h00

Prévenez-nous s'il vous faut un moyen de transport.

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



FESTIVAL DER BLASKAPELLEN UND HARMONIEN DER VALLÉE DE L'ATTERT

Organisiert vom Rotary Club Attert, Sûre et Semois

Der Rotary Club Attert, Sûre et Semois hat das Vergnügen, Sie zu seinem - inzwischen traditionellen - musikalischen Termin im Mai einzuladen, welcher erneut im zauberhaften Rahmen des Domaine Emile Mayrisch stattfinden wird. Eröffnet wird die Veranstaltung gegen 13 Uhr mit dem Auftritt eines Ensembles in der Halle des Centre de Convalescence. Ab 13:30 Uhr spielen dann in der Manege 3 luxemburgische und belgische Musikvereine nacheinander: Harmonie Entente Gaumaise de Musson, Fanfare de Bissen und die Reckinger Musék. Wie schon 2014, werden auch in diesem Jahr anlässlich des Festivals eine Reihe verschiedener regionaler Biere zur Probe bereitstehen. Alle Einnahmen sind ausschließlich für die Rot-Kreuz-Sektionen von Attert und Colpach bestimmt.

Am Sonntag, den 10. Mai um 13:00 Uhr

Tarif: Eintritt frei, Bar und Verzehr an Ort und Stelle (Barbecue, Gebäck) – ggf. Transportkosten



FESTIVAL DES FANFARES ET HARMONIES DE LA VALLÉE DE L'ATTERT

Organisé par le Rotary Club Attert, Sûre et Semois

Le Rotary Club Attert, Sûre et Semois a le plaisir de vous inviter à son désormais traditionnel rendez-vous musical de mai. La manifestation se déroulera à nouveau dans le cadre enchanteur du Domaine Emile Mayrisch à Colpach-Bas. En prélude, un ensemble se produira dans le hall du centre de convalescence vers 13h00. Ensuite, à partir de 13h30, dans le manège, se succèderont trois harmonies ou fanfares belges et luxembourgeoises : Harmonie Entente Gaumaise de Musson, Fanfare de Bissen et la Reckinger Musék. Comme en 2014, le festival se déclinera également sur le plan brassicole avec dégustation d'une palette de bières régionales. Les bénéfices de l'événement sont en effet entièrement et exclusivement destinés aux sections locales de la Croix-Rouge d'Attert et de Colpach.

Le dimanche, 10 mai à 13h00

Tarif : *Entrée gratuite, bar et petite restauration sur place (barbecue, pâtisseries) – au besoin, frais de transport*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



HALSTUCH AUS SEIDE – SELBST GEMACHT

Kreieren Sie Ihr eigenes Halstuch aus Seide mittels der Techniken „tye and dye“ (Knoten und Fesseln).

In entspannter und geselliger Runde, können Sie sich der verschiedenen Farben und der gewonnenen Motive erfreuen.

Bringen Sie bitte Schürze, Plastikhandschuhe, Schnur, Gummiband, Knöpfe, Faden, Nadel, Stöcke, Wäscheklammern, Deckel von Marmeladengläsern usw. und … Ihre Kreativität mit.

Jeweils Mittwochs: **von 09:00 bis 11:00 Uhr**
22. und 29. April und am 6. Mai
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 45,50 € (3 Kurse, 2 Halstücher und 1 kleiner Farbbecher)

Wer: Marianne Lorach, Textilentwerferin, Lehrerin

FOULARD EN SOIE – FAIT À LA MAIN

Venez créer vos foulards en soie avec la technique du «tye and dye» (nouages et ligatures).

Vous vous régalerez des couleurs et motifs obtenus dans une atmosphère conviviale.

Apportez svp. tablier, gants en caoutchouc, ficelle, élastiques, boutons, fil, aiguilles, bâtons, pinces à linge, couvercles de pots de confiture etc et … votre créativité.

Les mercredis : ***de 09h00 à 11h00***
22, 29 avril et le 06 mai
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *45,50 € (3 sessions, 2 foulards et 1 petit pot à couleurs)*

Qui : *Marianne Lorach, créatrice textile, enseignante*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



PASTELL – FARBE PUR

Als Folge des Zeichenkurses der letzten Saison versuchen wir uns nun in der Pastellmalerei.

Pastellkreide, Pastellpapier… und schon können wir loslegen: ausgehend von den Grundlagen bis hin zum fertigen Bild.

Jeweils Montags: **von 09:00 bis 11:00 Uhr**
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 99 € / Trimester (11 Kurse) zuzüglich Material

Wer: Marie-Paule Welter

PASTEL – COULEUR À L'ÉTAT PUR

Suite au cours de dessin de la saison passée, explorons maintenant le pastel.

Des bâtons de pastel sec, du papier pour pastel… et nous voilà prêts à commencer: à partir des bases simples jusqu'à l'œuvre terminée.

Les lundis : ***de 9h00 à 11h00***
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *99 € / trimestre (11 cours) plus matériel*

Qui : *Marie-Paule Welter*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



ANFÄNGERKURS: WIE SIE IHR HANDY/SMARTPHONE RICHTIG BENUTZEN

Wie schreibe ich eine SMS? Wie speichere ich meine Kontakte (die Nummern meiner Familie, meiner Freunde etc.)? Wie höre ich meine Mailbox ab? Die Uhrzeit und das Datum sind falsch – wie stellt man das ein? Wenn Sie solche und ähnliche Fragen haben, melden Sie sich bei uns. Im kleinen Kreis von 2-4 Leuten widmen wir uns Ihren Fragen und erklären und zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon besser zurechtkommen.

Wichtig! Bringen Sie Ihr Mobiltelefon, das Ladegerät, die Gebrauchsanweisung und sonstige wichtige Dokumente mit.

Jeweils Donnerstags, von 9:00 bis 10:30 Uhr
den 23.04 / 21.05 / 25.06
im Clubhaus in Kolpach

Tarif: 5 € / Kurs

COURS DÉBUTANTS: APPRENDRE À UTILISER SON GSM CORRECTEMENT

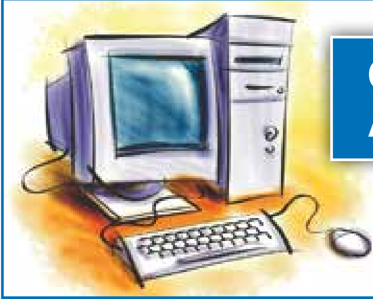
Comment recevoir et envoyer des SMS? Comment enregistrer ses contacts (numéros de la famille, des amis etc.)? Comment écouter et gérer sa boîte volace? L'horloge et la date sont incorrectes – comment régler? Si vous vous posez des questions similaires, contactez-nous. Dans un petit groupe de 2-4 personnes, nous vous écouterons et pas à pas nous vous expliquerons et montrerons comment utiliser votre téléphone mobile convenablement.

Important! *Amenez votre appareil avec le chargeur et le manuel d'utilisation ainsi que tous les autres documents importants*

Les jeudis, de 9h00 à 10h30
le 23.04 / 21.05 / 25.06
au Clubhaus à Colpach

Tarif : *5 € / cours*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



COMPUTERKURS FÜR ANFÄNGER

Ob Textverarbeitung, E-Mail oder Internet: Diese Medien haben sich in den letzten Jahren enorm entwickelt und den Alltag für viele von uns verändert. Der Computer bietet heute unzählige Möglichkeiten, von denen man profitieren kann.

Haben Sie genau hierbei Probleme?

Dann machen Sie einen Termin mit uns aus und wir kommen zu Ihnen nach Hause um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Tarif: 25 € / Stunde

COURS D'INFORMATIQUE POUR DÉBUTANTS

Travailler avec un programme de traitement de texte, envoyer un courriel électronique ou faire des recherches sur internet: la médiatisation s'est développée rapidement lors des dernières années et a ainsi fortement influencé notre vie quotidienne. Les nouvelles technologies nous offrent un tas de possibilités avantageuses.

Avez-vous des questions spécifiques dans ce domaine?

Prenez rendez-vous avec nous pour que nous puissions vous assister individuellement à la maison.

***Tarif :** 25 € / heure*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



LES JARDINS DE VERSAILLES

Organisé par l'asbl d'Millen de Beckerich

Louis XIV, le Roi-soleil (1702-1704), adorait ses jardins et leur attachait une telle importance qu'il a dicté plusieurs façons de suivre un circuit pour les découvrir. L'un de ces guides (qui nous est parvenu malheureusement incomplet) est écrit de la main même du roi. Ces textes sont connus sous le titre : Manière de montrer les jardins de Versailles. Le « style » de Louis XIV est sec, laconique. Utilisés peut-être lors des visites de personnages importants, ces guides pouvaient permettre aux fontainiers d'actionner les vannes qui libéraient et coupaient l'eau des fontaines tout du long du trajet du groupe de visiteurs.

La conférence en images commentées suit le fil rouge que sont les ordres de Louis XIV (il faut … dit le roi). Cette promenade à travers les jardins représente sensiblement huit kilomètres …

Environ 190 diapos numériques. (Photographies, gravures, projets d'époque). Si l'on consacre 30 secondes par diapo (ce qui est beaucoup pour certaines d'entre elles), on trouve 1 heure 39 ! La durée de la conférence est donc très « élastique ».

Le jeudi, 9 avril à 20h00 au moulin de Beckerich (salle Scheier)

Tarif : *gratuit*

Nom du conférencier : *Charles Thiébaut*

MITTEILUNG AN UNSERE DEUTSCHSPRSCHIGEN LESER

Um voll und ganz auf Ihre Kosten zu kommen, ist eine gute Kenntnis der französischen Sprache unabdinglich.

Am Donnerstag, den 9. April um 20:00 Uhr in der Beckerichen Mühle (Scheier)

Tarif: gratis

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SCHMIT HAPPENS 2015
LET'S HOPP !!!

No dem groussen Erfolleg vun de leschten zwee Joer, freet jiddereen sech op déi nei Editioun 2015.

Wat fir Iwwerraschungen hunn den Hoppen Théid an de Marc Schmit des Kéier fir eis parat?

Geschichten, déi d'Liewe schreift a Politiker, déi eis op de Bam dreiwen, gehéiere grad esou zum Programm, wéi déi illuster Gäscht, déi sech soss nach an d'Show eraschläichen.

Eent ass sécher: Et get och des Kéier kee verschount, ob Adlegen, Politiker, Bekannt oder Onbekannt, Topert oder net Topert - se alleguerten rappen mueres de Pabeier vum Cabinetssrullo.

Am Donnerstag, den 18. Juni um 20:00 Uhr im Kinneksbond in Mamer

Tarif: 26 € + ggf. Transportkosten

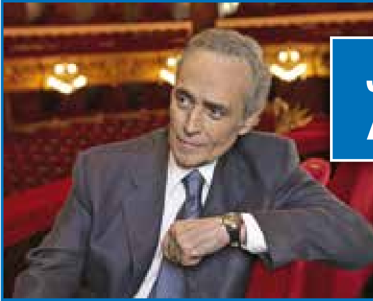
AVIS A NOS LECTEURS FRANCOPHONES

Afin de pouvoir profiter pleinement de cette activité, une bonne compréhension de la langue luxembourgeoise est indispensable.

Le jeudi, 18 juin à 20h00 au Kinneksbond à Mamer

***Tarif :** 26 € + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



JOSÉ CARRERAS – A LIFE IN MUSIC

Nach seinem grandiosen Operncomeback 2014 geht José Carreras noch einmal auf eine weltweite Konzerttournee und gastriert dieses Jahr im Wiltzer Festival. Gemeinsam mit seinem langjährigen Pianisten Lorenzo Bavaj, dem hervorragenden „Opera Petit Ensemble“ und einem Überraschungsgast, bringt er ein Programm, das wunderbare Melodien aus der Zeit des legendären „Belle Epoque“ ebenso beinhaltet wie Musik voller Leidenschaft aus dem mediterranen Raum. Dieser Abend wird mehr als ein schönes Konzert – es wird eine musikalische Ode an das Leben.

Am Freitag, den 10. Juli um 20:45 Uhr in Wiltz auf der Freilichtbühne

Tarif: 130 € / Person + ggf. Transportkosten

Bis spätestens den 9. April anmelden!!!

Da die Tickets kurz nach Reservierung bezahlt werden müssen, haben wir keine provisorische Vorreservierung machen können. In diesem Fall gilt Einschreibung = sofortige Rechnung für das Ticket.

JOSÉ CARRERAS – A LIFE IN MUSIC

Après le retour triomphal tu énor vedette sur la scène de l’opéra en 2014, José Carreras décide de refaire une tournée mondiale et sera cette année l’invité du Festival de Wiltz. Avec Lorenzo Bavaj, son pianiste de longue date, l’excellent « Opéra Petit Ensemble » et un invité surprise, il présentera un programme avec des mélodies de l’époque légendaire de la « Belle Epoque » ainsi que de la musique méditerranéenne pleine de passion. Cette soirée sera bien plus qu’un beau concert – ce sera une ode musicale à la vie.

Le vendredi, 10 juillet à 20h45 à Wiltz en plein air

***Tarif :** 130 € / personne + frais de transport au besoin*

Inscrivez-vous au plus tard le 9 avril !!!

Les tickets doivent être payés assez rapidement après réservation. Ainsi nous n’avons pas pu faire une pré-réservation provisoire. Dans ce cas-ci vaut inscription = facturation immédiate des tickets.

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00



SENIOR DRIVER'S DAY





Organisiert vom „RBS - Center fir Altersfroen"

Unter der Schirmherrschaft vom Familien-, Integrations- und Ministerium der Großregion

Eine Rallye zum Thema Verkehrssicherheit. 20 Teams aus je 6 Personen können mitmachen und die Gewinner erhalten einen tollen Preis. Über den ganzen Tag verteilt müssen sich die Teams verschiedenen Aufgaben zum Thema Verkehr und Sicherheit stellen, wobei der Lernspaß nicht zu kurz kommt. Auf dem Programm sind u.a. Verkehrssimulationen, Teststrecken, Werkstatt zum Thema Reifen, sparsames Fahren, Quiz und vieles mehr. Die Testfahrzeuge werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Wir begleiten Sie den ganzen Tag bei dieser Rallye.

Am Freitag, den 19. Juni von 08:30 bis 17:00 Uhr im Centre de Formation in Colmar-Berg

Tarif: 18 € / Person (Frühstück, Mittagessen mit Softdrink inbegriffen) + ggf. Transportkosten

SENIOR DRIVER'S DAY

Organisé par le « RBS - Center fir Altersfroen »

Sous le patronage du Ministère de la Famille, de l'Intégration et de la grande Région

Un rallye d'initiation à la sécurité routière. 20 équipes composées de 6 personnes peuvent participer et les vainqueurs emporteront un super prix. Tout au long de la journée, les équipes doivent faire face à différents exercices autour du sujet de la sécurité routière. Au programme e. a. des simulations de circulation routière, des parcours test, des ateliers aux sujets pneus et conduite économique, un quiz etc. Les véhicules-test seront mis à votre disposition et nous vous accompagnerons toute la journée.

Le vendredi, 19 juin de 8h30 à 17h00 au Centre de Formation à Colmar-Berg

Tarif : *18 € / personne (petit déjeuner, repas de midi avec boisson sans alcoool inclus) + frais de transport au besoin*

Einschreibung / *Inscription* : Tel. 27 55-33 70 • Mo-Fr / *Lu-Ve* • 08h00-12h00










BOFFERDING





Printing OSSA, Niederanven

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C008551

OS PRINTED IN LUXEMBOURG